

Psalm 62,1-7      Vers 2: Bei Gott allein findet meine Seele Ruhe, von ihm kommt meine Hilfe.

### 1 Was ist Ruhe für die Seele?

Unruhe	Ruhe
Ungeklärte Grundfragen (wer bin ich?)	Geklärte Grundfragen
Schuld	Versöhnung (mit Gott u. Menschen)
Ungewisse Zukunftsperspektive	Ewigkeitsperspektive
Bedrängnis, Schwierigkeiten	Vertrauen auf Gott:
Angst und Unsicherheit	«Von ihm kommt meine Hilfe»

### 2 Wie finde und bewahre ich diese Ruhe?

V2 „bei Gott findet meine Seele Ruhe“ (in Gegenwartsform) und „von ihm kommt meine Hilfe“: Daraus sprechen die Grundhaltung und gemachte Erfahrungen: Ich bin Gottes Kind, ich habe mein Leben ihm anvertraut und vertraue auf ihn. Ich habe schon oft seine Hilfe und sein Durchtragen erlebt.

Dann beschreibt David in den Versen 4 und 5 die Verfolgung, d.h. die Bedrängnis, Schwierigkeiten, Probleme. Und dadurch gerät auch bei David diese Ruhe in Gefahr. Und wo er zuerst in V. 2 noch geschrieben hat: „Auf Gott vertraut still meine Seele“ (Elberfelderübersetzung), so fordert er sich nun in V. 6 selbst dazu heraus: „auf Gott vertraue still meine Seele.“

Das gleiche in der Lutherübersetzung: V.2 „meine Seele ist stille zu Gott „ und V6: „meine Seele sei stille“ – auch wieder Aufforderung an sich selbst.

D.h. angesichts einer aktuellen Not und der dadurch aufkommenden inneren Unruhe kann mich mit diesem Psalm selbst dazu auffordern, auch in den Schwierigkeiten weiter auf Gott zu vertrauen.

Matthäus 11,29: Ruhe für die Seele finden, indem wir das Joch von Jesus auf uns nehmen!

Sein Joch drückt nicht, weil es Erwartungen und Aufgaben beinhaltet, die passen! Weil Jesus uns kennt und weiss, was für uns gut ist. Das ist auch gemeint mit der „leichten“ Last in Matth 11,30. Das heisst nicht, dass wir nicht auch schwierige Zeiten erleben werden, sondern er wird nichts Komisches von uns verlangen, keine Aufgaben und Auflagen, die wir gar nicht erfüllen können.

### 3 Ruhe bewahren im hektischen Alltag

Es müssen nicht Bedrängnis und Schwierigkeiten sein, die uns die Ruhe rauben, sondern es kann auch an selbst verursachter Hektik und Zerstreuung liegen.

Darum müssen wir im Alltag eine gewisse Disziplin aufbringen, um die Ruhe zu bewahren:

- Online Zeit und TV-Konsum beschränken
  - Musik
  - Bewegung / Sport
  - Realistisch planen
  - Ordnung in Büro und Haushalt
  - Mich nicht schnell ärgern
  - Mir nicht zu viele Sorgen machen
- meine Gedanken kontrollieren

Habe ich meine Ruhe in Gott gefunden und schaffe ich es, diese Ruhe zu bewahren?

Wir dürfen damit ehrlich sein, uns und Gott gegenüber:

„Vertraut auf ihn zu jeder Zeit, ihr alle aus meinem Volk! Schüttet ihm euer Herz aus! Gott ist unsere Zuflucht.“ Psalm 62,9